

## **Historic, archived document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

- 1 Good eating habits before your baby is born
- 2 Snacks that are good for you
3. Breastfeeding

United States Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service Program Aid No.1208

Migrant Demonstration Project  
Nutrition Education Lessons

Special Supplemental Food Program for  
Women, Infants and Children

March 1978  
Food and Nutrition Service  
U.S. Department of Agriculture  
Program Aid No. 1208

Rules for acceptance and participation in this program are the same for all, without regard to race, color, age, sex, or national origin.

Las reglas para la aceptación y participación en este programa son lo mismo para todos, sin importar la raza, el color, la edad, el sexo o el origen nacional.

## Contents

### Instructor's Guide

#### General References

#### Directions for Conducting the Lessons

#### Instructions for Completing the WIC Program Verification of Certification Card

#### 1. Good Eating Habits Before Your Baby Is Born

#### 2. Snacks That Are Good for You

#### 3. Breastfeeding

#### 4. Iron Is Important

#### 5. You Need Vitamin A

#### 6. Vitamin C Is Good for You

#### 7. Calcium for You

#### 8. General Information on Formula Preparation

#### 8A. Preparing Formula When You Have Refrigeration—Aseptic Method

#### 8B. Preparing Formula When You Have Refrigeration—Terminal Heat Method

#### 8C. Preparing Formula When You Have No Refrigeration—Single Bottle Method

#### 9. Feeding Your Infant

#### 10. Giving Solid Foods to Your Baby

#### 11. Good Nutrition for Your Children

### Instructor's Guide

Migrant families are often an impoverished group whose pregnant or breastfeeding women, infants, and children could benefit from the supplemental food and nutrition education provided under the Special Supplemental Food Program for Women, Infants, and Children (WIC). Although the WIC Program has tried to serve migrant families, the obstacles inherent in reaching this transient group have been extremely difficult to overcome. Therefore, in an effort to improve service to migrant fami-

lies, a migrant demonstration project has been developed.

#### Goals:

One goal of this project is to develop a model program for providing nutrition education to migrant WIC Program participants. To meet the unique circumstances of the migrant family, nutrition education has to do the following:

- It must be short-term and intensive, and must provide the most essential information.
- It must reflect the lifestyle of the migrant family (limited cooking facilities, limited time for parents to prepare meals, lack of refrigeration, etc.).
- Where appropriate, it must provide bilingual instruction and materials.

With these considerations in mind, a nutrition education curriculum of 11 sequential lessons has been developed for the migrants participating in the project.

#### Special Nutritional Needs:

Since this program is directed at the nutritional needs of Mexican-American migrants, particular attention has been given to the findings of two pertinent studies—the Ten-State Nutrition Survey<sup>1</sup> and a South Texas study<sup>2</sup>. These studies found:

- Mexican-Americans generally need more vitamins A, D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, folic acid, calcium, and iron. This is due to a lack of milk, milk products, fruits, and vegetables in their diets.
- An apparent habit of empty-calorie snacking has resulted in one or more dental caries for almost half of the children. Obesity is also a widespread problem among Mexican-Americans.

To help prevent these problems, the lessons will help you encourage participants to:

1. Eat more fresh fruits and vegetables and their juices, especially those rich in vitamins A and C.
2. Use more milk and milk products. Since cost and refrigeration may limit the consumption of milk, encourage the use of dry milk for children and adults.
3. Eat more nutritious snacks and less empty-calorie snacks. Eat foods from the four food groups instead of empty-calorie foods.
4. Eat more iron-rich foods.

It is important to remember that each participant is an individual with his or her own dietary needs. Some may be lacking in calories. Others may have specific problems like obesity, toxemia of pregnancy, or diabetes, and may need special dietary counseling. Therefore, when presenting the lessons, it is important that you keep in mind the dietary needs of each participant.

#### Curriculum:

Each of the 11 lessons runs about 10 minutes in length. Each contains charts for your viewing and use, and illustrations or visual charts which reinforce the lesson you are teaching to the participants. The instructor's charts include:

- The lesson title and number
- The overall concept of the lesson
- The specific objectives participants should learn
- Activities to reinforce each lesson
- Pre-test questions
- The actual lesson you will teach
- Post-test questions and answers
- Teaching aids and references

The pre- and post-test questions will help you determine how much the WIC participant has learned from the lesson materials. This will help you, as professionals and paraprofessionals, evaluate the effectiveness of the lessons and the participants' progress. Each time a participant completes a lesson, you will note each completed lesson on the participant's verification of certification card and project participation log. (See instructions for completing the WIC Program verification of certification card, at the end of the instructor's guide.)

WIC participants come to the WIC clinic with different backgrounds and different needs. The lessons are designed to teach pregnant and breastfeeding mothers and parental guardians about their dietary needs and those of their infants and children. However, with some creativity, you can simplify appropriate lessons to use with groups of young children. There are directions and suggestions for conducting the lessons at the end of the Instructor's Guide.

#### The WIC Foods:

Throughout the lessons, reference is made to the WIC food package. As part of the WIC Program, specified nutritious foods are provided to pregnant or nursing women, infants, and children up to 5 years of age who are determined by competent professionals (physicians, nutritionists, nurses, and other health officials) to be at "nutritional risk" because of inadequate nutrition and inadequate income.

Under the WIC Program, infants receive iron-fortified formulas, cereal which is high in iron, and fruit juice which is high in vitamin C. Infants 6 months of age and older may receive fortified whole fluid milk or fortified evaporated milk instead of iron-fortified infant formula. Participating women and children receive fortified milk and/or cheese, eggs, hot or cold cereal which is high in iron, and fruit and vege-

table juice which is high in vitamin C. By stressing the nutritional value and use of the WIC foods and other foods common to the Mexican-American culture, the dietary deficiencies of the migrant population can be prevented. You should carefully explain to each participant why the foods in their WIC food package are crucial to their health. Note: To help WIC families get a better diet, make sure they know where and how to apply for food stamps.

<sup>1</sup>Ten-State Nutrition Survey 1968-1970. Highlights, Department of Health, Education, and Welfare, Publication No. (HMS) 72-1834, 1972.

<sup>2</sup>Larson, L. B., Dodds, T. M., Massoth, D. M., and Chase, H. P., *Nutritional Status of Children of Mexican-American Migrant Families*. Department of Pediatrics, University of Colorado Medical Center, 4200 East Ninth Avenue, Denver, CO 80220.

#### General References:

1. *Guia Para Comer Mejor (A Daily Guide for Good Nutrition)*, 1974. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Stock No. 0124-00192. Price: 35 cents.

2. *Guide to Good Eating* (Spanish version available). National Dairy Council, 6500 N. River Rd., Rosemont, IL 60018, 1977. Price: 5 cents.

3. *Infant Care*. Publication No. (OHD) 76-30015. U.S. Department of Health, Education, and Welfare, Office of Human Development, Office of Child Development, 1977. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Price: \$1.00.

4. McWilliams, Margaret, *Nutrition for The Growing Years*. Second Edition: John Wiley and Sons, Inc., NY 10016, 1975. Price: \$12.50 plus postage.

5. *Prenatal Care* (in English and Spanish). U.S. Department of Health, Education and Welfare, Office of Child Development, 1973. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Price: \$1.00.

6. *Nutrition During Pregnancy and Lactation*. Maternal and Child Health Unit, California State Department of Health, 714 P Street, Sacramento, CA 95814, 1975. Price: Single copy free.

#### Directions for Conducting the Lessons

Structure the lessons around the abilities and educational levels of the participants. You might ask participants to respond to the questions either orally or in writing. For example, you might ask participants to

fill in the blank, match or circle the correct answer. If reading or writing is a problem, you can ask the participant to point to or select the correct response from a group of food models, pictures of different food items, or from a display of the WIC food package.

1. Read the entire lesson before the instruction. Each lesson (excluding activities) is planned to be approximately 10 minutes in length.

2. Plan activities to emphasize major points in each lesson.

a. Decide if you are going to use some or all of the activities suggested.

b. Decide when to do which activity—before, during or after the message.

c. Select activities appropriate to the needs of the participants and to fit within the time frame available.

d. Use filmstrips, slides, or other appropriate materials to supplement each flip chart lesson, if available.

3. Before the class, make or collect all materials needed:

a. Handouts for participants

b. Posters or other audiovisuals, as needed

c. Paper, pencils, magic markers, chalk

d. Blackboard, posterboard, newsprint

e. Food models or pictures of food

f. All food and equipment needed for cooking demonstrations

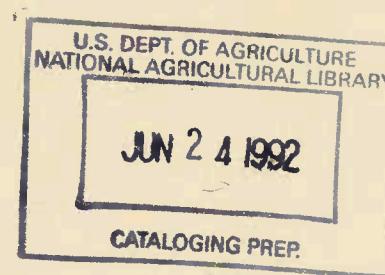
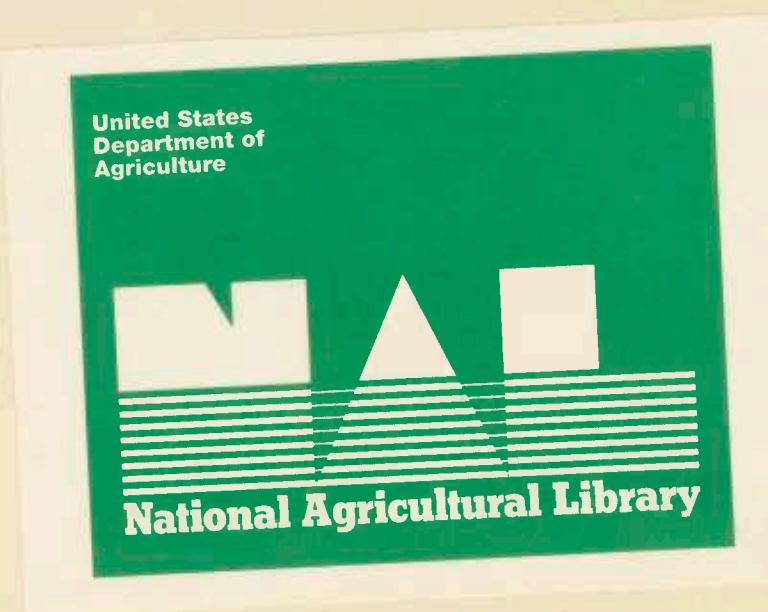
#### Instructions for Completing the WIC Program Verification of Certification Card

Each participant certified for participation in the WIC Program will receive a WIC Program verification of certification card. The participant will keep this card for use during the entire migrant project.

Please note the section of the card labeled "Nutrition Education Assigned and Completed." The official responsible for conducting nutrition education fills out this portion of the card. The official is to circle each nutrition education lesson number for which she or he believes the participant should receive instruction. Once the participant completes a lesson, the official records the date.

If the official believes that the participant understands the material and needs no review or repetition, he or she circles the date to show the lesson was successfully completed. However, if the official believes that the participant needs further review of the material, the date is recorded but not circled. This will alert the next official providing nutrition education that the participant has received instruction on the lesson but has not completely mastered the material and needs review. Once an official believes that the participant does understand the material, the date is circled.

Frank Sasnowski



## Good Eating Habits Before Your Baby Is Born

### Lesson 1

#### Introduction

Concept: The fetus undergoes rapid growth from conception to birth. Since building materials for this growth are provided by the mother's diet, her diet before and during pregnancy, and when breastfeeding, can affect how healthy her baby will be.

Objectives: After the message and activities, the participant will be able to:

1. State three reasons why she should watch what she eats during her pregnancy.
2. Answer the following: When you're pregnant, where does the baby inside you get the food and, thus, the calories, vitamins, and minerals it needs?
3. Identify three things that can happen if she doesn't eat right when she is pregnant.
4. Answer "yes" or "no" to the questions: "Will what you eat during your pregnancy affect your health?" "Your baby's health?"

#### Activities

1. Before the lesson, ask participants to name some foods they know they should eat when they are pregnant. List them on the blackboard or on paper with a felt pen. After the lesson, go over the list and explain why such foods are or are not good choices.

2. Ask participants how and/or why they eat differently when they are pregnant.

#### Pre-test Questions

1. What are three reasons why you should watch what you eat when you're pregnant?
2. When you're pregnant, how does the baby inside you get the food and thus the calories, vitamins, and minerals it needs?
3. What are three things that can happen if you don't eat right while you're pregnant?
4. Will what you eat when you're pregnant affect your health? Your baby's health?

## Establezca Hábitos Buenos de Comer para su Bebé antes de que Nazca

### Lección 1

#### Introducción

Concepto: El bebé\* crece mucho desde el momento de concepción hasta cuando nace. Como la madre encinta alimenta a su bebé por medio de su dieta, es importante lo que come la madre antes y durante el embarazo porque esto puede afectar la salud de su bebé. La dieta de la madre también afecta la leche que ella le da a su bebé cuando le da el pecho.

Objetivos: Despues de la lección y las actividades el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Dar tres razones por qué es importante lo que come durante el embarazo.
2. Cuando está encinta, saber como recibe el bebé la comida, así como las calorías, las vitaminas y los minerales que necesita.
3. Decir tres cosas que le pueden suceder si no come bien durante el embarazo.
4. Contestar "sí" or "no" a las siguientes preguntas:

¿Lo que come durante su embarazo le afecta a su salud?

¿A la salud de su bebé?

#### Actividades:

1. Antes de comenzar la lección pídale al participante que le dé los nombres de los alimentos que debe comer cuando está embarazada.

Escriba la lista de estos alimentos en la pizarra o en un papel. Cuando termine la lección revise la lista con el participante.

Explique qué alimentos son buenas selecciones y cuales no lo son.

Luego explique por qué son buenas o malas selecciones.

2. Pregúntele al participante cómo y por qué debe comer diferente cuando está encinta.

#### Cuestionario Antes de la Lección

1. ¿Qué son tres razones porqué usted debe poner cuidado de lo que come durante su embarazo?

2. ¿Cuando está encinta cómo recibe el bebé los alimentos, así como las calorías, las vitaminas y los minerales que necesita?

3. ¿Qué son tres cosas que le pueden suceder si usted no come bien durante el embarazo?

4. ¿Le afecta a su salud lo que come durante el embarazo?

¿A la salud de su bebé?

\*En todas las lecciones cuando nos referimos a la madre embarazada y el bebé, "el bebé" se refiere al feto ("fetus").

# **1. Good eating habits before your baby is born**

1. Not all of us eat as well as we should to give our bodies all the things we need to be healthy. But now that you're pregnant, you have an extra reason to make sure that you eat right.

1. Todos nosotros no comemos tan bien como debemos para dar a nuestros cuerpos las cosas que necesitamos. Pero ahora que usted está encinta tiene otra razón para asegurar que come bien.



2. If you've never spent much time thinking about the food you eat, this is the time to start. It's not hard, it just takes a little more thought and planning about what you eat. Remember, your baby's health depends on it.

2. Si en el pasado usted no ha pensado mucho de lo que come, ahora que está encinta es tiempo de que lo haga. No es difícil hacerlo, sólo toma un poco más de tiempo y pensamiento para decidir lo que es mejor. Acuérdese que la salud de su bebé depende de lo que usted come cuando está encinta.



3. When you're pregnant you're helping to build a baby. The food you eat is broken down and goes into your bloodstream. Some of this food is used by your own body and some passes through the umbilical cord to feed your baby.

3. Cuando está embarazada usted está ayudando a formar a su bebé. La comida que usted come se deshace en el estómago y se va a la sangre. Su cuerpo utiliza una parte de estos alimentos y otra parte pasa por el cordón umbilical para alimentar a su bebé.



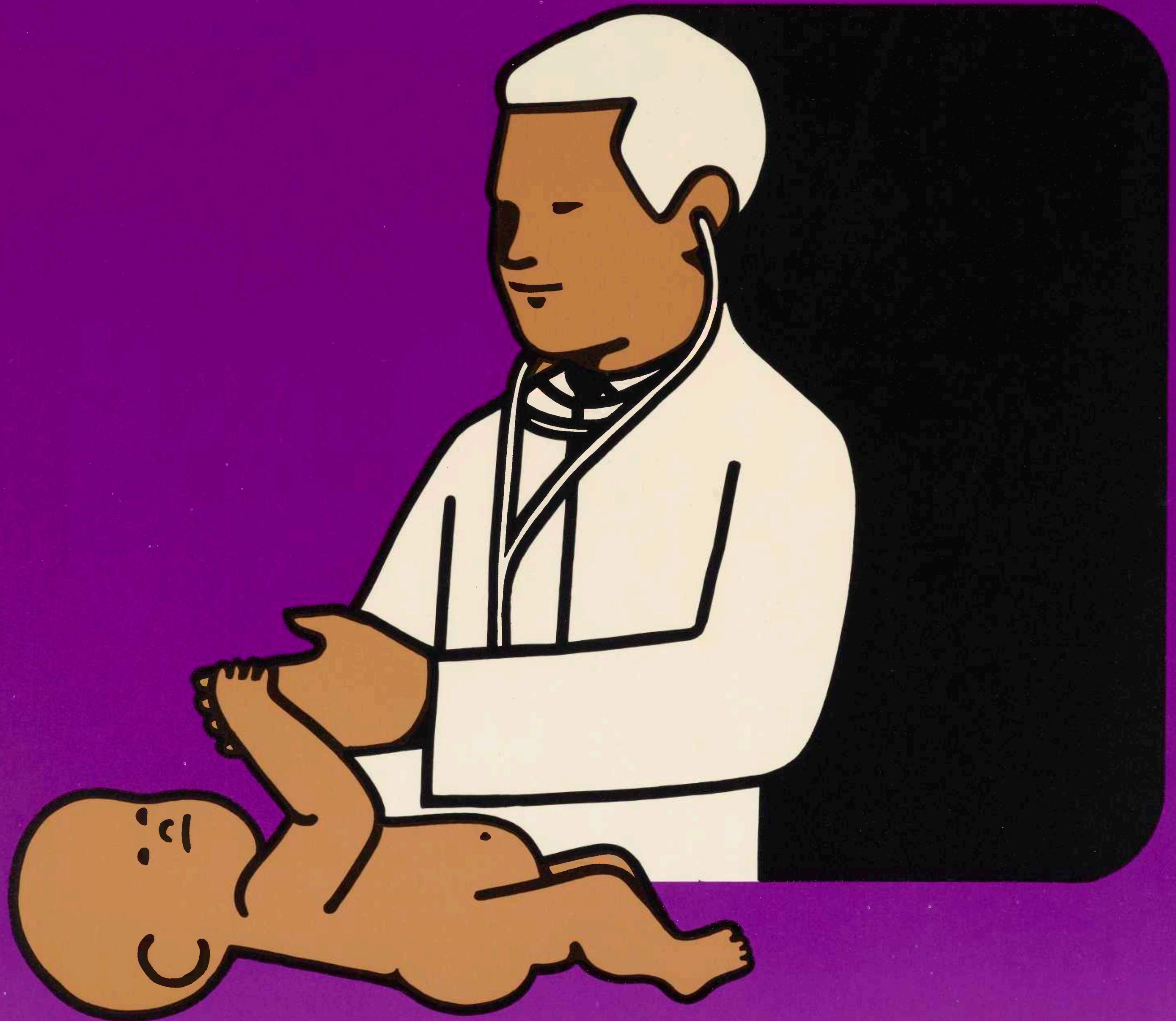
4. Unless you eat the right kinds and amounts of food your baby won't get what it needs to build bones, muscles, brain, skin, and blood. For your baby to develop and grow properly you have to eat the right kinds and amounts of food.

4. Si usted no come alimentos buenos en la cantidad necesaria su bebé no va a tener la alimentación que necesita para desarrollarse los huesos, los músculos, los sesos, la piel y la sangre. Para que su bebé se desarrolle debidamente usted necesita comer buenas comidas en las cantidades necesarias.



5. What happens if you don't eat the right kinds of food when you're pregnant? Your baby may be born premature. Or, your baby may not be healthy at birth or during infancy.

5. ¿Qué puede suceder si usted no se alimenta bien cuando está encinta? Su bebé puede nacer antes de tiempo. También es posible que su bebé esté enfermo al tiempo de nacer. Otra posibilidad es que tenga muchas enfermedades durante su infancia.



6. What you eat also affects the way *you* feel. If you don't eat right, you may feel tired throughout your pregnancy.

6. ¿Lo qué usted come afecta cómo usted se siente? Si usted no se alimenta bien durante su embarazo se va a sentir cansada todo el tiempo.



**7. If you eat right, after the baby is born, it will be easier to get yourself back into shape.**

**7. Si usted se alimenta debidamente durante su embarazo, después del parto será mas fácil para que su cuerpo se normalize.**



8. Also, good eating habits during pregnancy can help you nurse your baby successfully.

8. Buenos hábitos de comer durante su embarazo le ayudarán a usted a darle el pecho a su bebé.



**9. When you're pregnant, you and your baby need many different nutrients to help both of you grow strong and healthy.**  
These nutrients include vitamins, minerals, protein, fat, carbohydrates, and calories. Your body needs these nutrients to build and repair your body tissues, and to keep it healthy. Although each nutrient has its own job, all the nutrients need to work together to keep you healthy. You get all the nutrients you and your baby need by eating a good diet of a variety of foods.

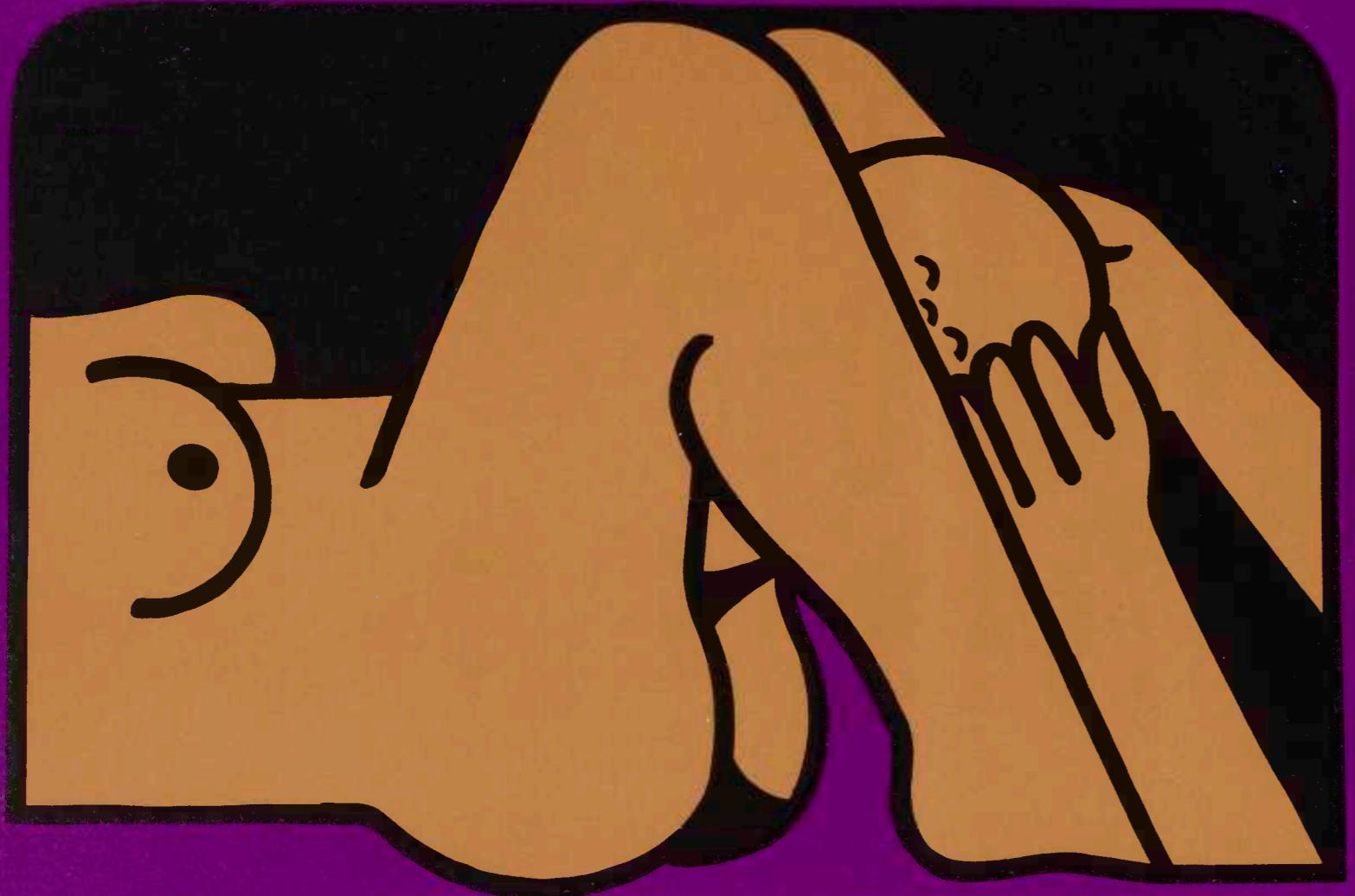
**9. Cuando está encinta, usted y su bebé necesitan muchos nutritivos para ayudarles a los dos a mantenerse fuertes y saludables.**  
Estos nutritivos incluyen las vitaminas, los minerales, la proteína, las grasas, los carbohidratos y las calorías. Su cuerpo necesita estos nutritivos para hacer y mantener los tejidos de su cuerpo saludables. Aunque cada nutritivo tiene cierta función es necesario que todos los nutritivos trabajen juntos para que usted se mantenga saludable. Usted puede obtener todos los nutritivos que usted y su bebé necesitan si mantiene una buena dieta y come una variedad de alimentos.

proteína  
minerales  
calorías  
vitaminas



**10. The food you eat isn't just for your baby. It helps you get your body ready for delivery and breastfeeding.**

**10. Los alimentos que usted come cuando está encinta no son solamente para su bebé. Estos alimentos le ayuda a prepararse para el parto y para darle pecho a su bebé.**



11. How do you know you're eating the right kinds and amounts of foods you need each day for you and your baby? The lessons that will follow show you what to eat. Remember that no *one* food can supply all the nutrients you need each day. And you can't eat a lot of one kind of food to make up for not enough of another kind. For example, you may be drinking a lot of milk and that's good, but not eating enough vegetables and fruits. Yet, you need the nutrients from a variety of foods each day. Eating a variety of foods is very important when you're pregnant. Make sure this variety includes foods with fiber such as fruits, vegetables, whole grain breads and cereals. You need the fiber in these foods for normal digestion. Women who eat the right kinds and amounts of food have better health and healthier babies. How well you build your baby's bones, muscles, and blood depends on what *you* choose to eat. Eating foods from your WIC package helps make sure you keep healthy.

11. ¿Cómo sabe usted qué clase de alimentos y qué cantidad necesita para usted y su bebé cada día? Las siguientes lecciones le dirán qué debe comer. Recuerde que no hay ningún alimento que puede darle todos los nutritivos que usted necesita cada día. No puede comer mucho de una cosa y poco de otra. Por ejemplo, si usted toma mucha leche aunque la leche es buena, no puede dejar de comer vegetales y frutas. Usted necesita los nutritivos de una variedad de alimentos cada día. Esto es aún más importante cuando está encinta. Asegure que esta variedad de alimentos incluye cosas que tienen fibra. Los alimentos que contienen fibra son las frutas, los vegetales, y los panes y cereales de grano entero. La fibra en los alimentos es necesaria para la digestión normal. Las mujeres que mantienen una buena dieta comiendo las cantidades necesarias están más saludables y tienen bebés más sanos. El buen desarrollo de los huesos, los músculos y la sangre de su bebé depende de lo que usted escoje para comer. Comiendo los alimentos del paquete de comida de W.I.C. le ayuda a usted a asegurar qué esté saludable.



#### Post-test Questions and Suggested Answers

1. What are three reasons why you should watch what you eat when you're pregnant?

Answer:

- a. To have a healthy baby.
- b. To feel good during pregnancy.
- c. To feel good after the baby is born.

2. When you're pregnant, where does the baby inside you get the calories, vitamins, and minerals it needs?

Answer: From the food I eat. The food I eat is broken down and goes into my blood stream. Some of the food is used by my own body and some passes through the umbilical cord to feed my baby.

3. What are three things that can happen if you don't eat right when you're pregnant?

Answer:

- a. My baby may be born too early.
- b. My baby may not be healthy.
- c. I might get sick.

4. Will what you eat while you're pregnant affect your health? Your baby's health?

Answer: Both are "yes."

#### Teaching Aids

1. *Nutrition for a Healthy Pregnancy* (available in Spanish). Agriculture Sciences Publications, 1422 Harborway South, Richmond, CA 94804. Price: \$2.00.

2. *When You're Going to Have a Baby* (available in Spanish, and for other minority groups). Carnation Co., Home Service Department, 5045 Wilshire Boulevard, Los Angeles, CA 90036. Price: Free.

#### Reference

*Be Good to Your Baby Before It's Born.* March of Dimes, P.O. Box 2000, White Plains, NY 10602, 1973. Price: Single copies free.

#### End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not the participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

#### Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas:

1. ¿Qué son tres razones por qué usted debe poner cuidado de lo que come durante su embarazo?

Respuesta:

- a. Para tener un bebé saludable.
- b. Para que se sienta bien durante el embarazo.
- c. Para que se sienta bien después del parto.

2. ¿Cuándo está encinta cómo recibe el bebé los alimentos, así como las calorías, las vitaminas y los minerales que necesita?

El bebé los recibe de los alimentos que usted come. Los alimentos que usted come se deshacen en el estómago y se van a la sangre. Su cuerpo utiliza una parte de estos alimentos y otra parte pasa por el cordón umbilical para alimentar a su bebé.

3. ¿Qué son tres cosas que le pueden suceder si usted no come bien durante el embarazo?

- a. Su bebé puede nacer antes de tiempo.
- b. Es posible que su bebé no esté saludable al tiempo de nacer.
- c. Usted se puede enfermar.

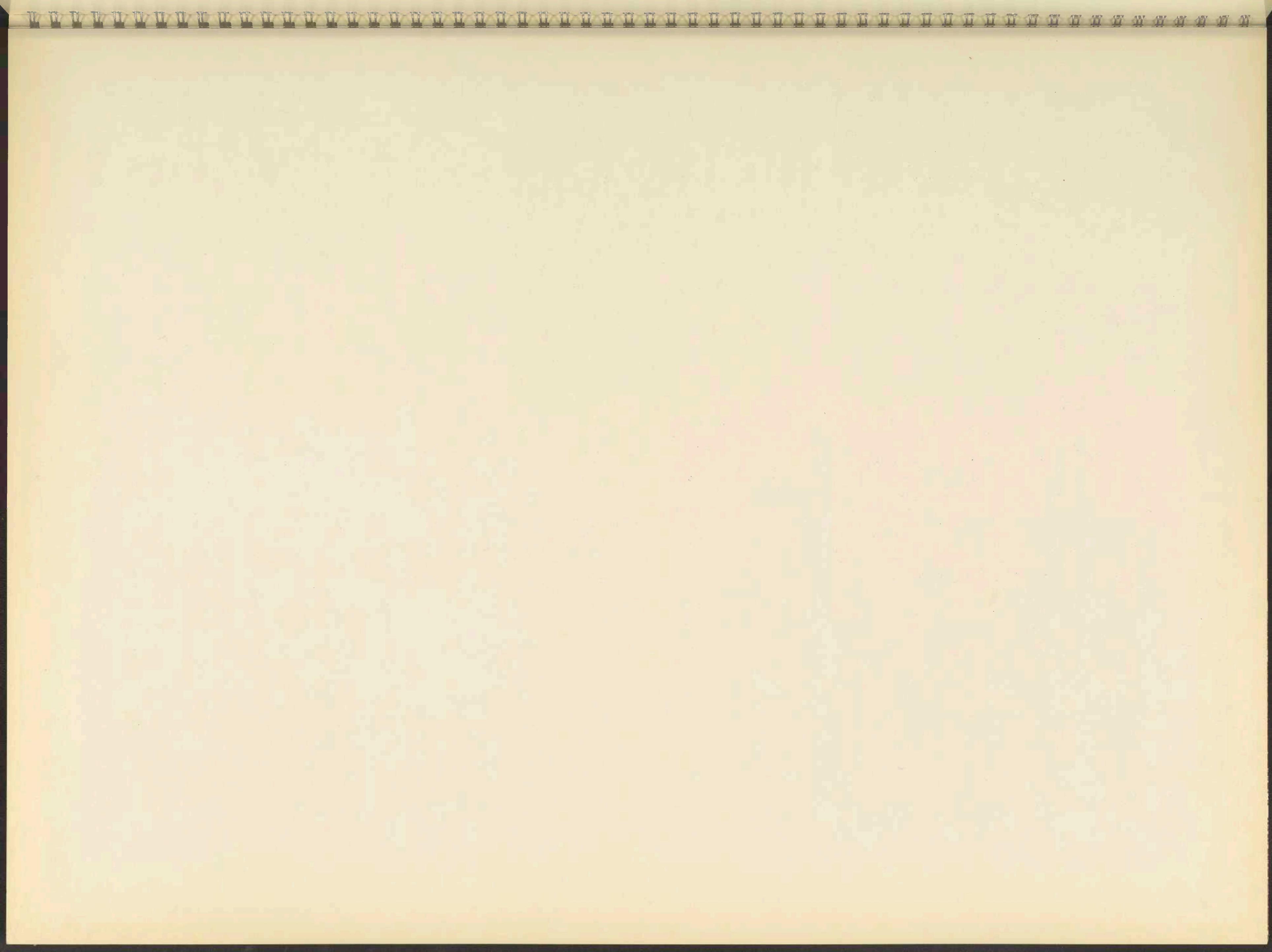
4. ¿Le afecta a su salud lo que come durante el embarazo?

¿A la salud de su bebé?

Ambas respuestas son "sí."

#### El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.



## Snacks That Are Good For You

### Lesson 2

#### Introduction

**Concept:** Snacks are an important addition to the diet and can help children and pregnant or nursing women meet their dietary needs. Some snacks are nutritious but others contain empty calories.

**Objectives:** To motivate pregnant and breastfeeding women and children to eat more nutritious snacks and to eat less empty snacks. After the message and learning activities, the participant will be able to:

1. State why snacks are important for them and their children.
2. Explain what an empty snack is, what a nutritious snack is, and be able to give examples of each.
3. Distinguish between empty snacks and nutritious snacks.
4. State why it is important for them and for their children to eat nutritious snacks and not empty snacks.
5. State two reasons why one should not eat empty snacks.

#### Activities

1. Before the lesson, ask the participants to name some of their children's favorite snack foods. List them on the blackboard or on paper with a felt pen. After the lesson, go over the list. Have the participants decide which ones are nutritious snacks and which ones are empty snacks.
2. From the above list or another listing of snack items, discuss which ones are good sources of iron, vitamin A, calcium, and/or vitamin C.
3. Ask the participants to name empty and nutritious snacks not mentioned above, and list them.

4. Give examples of a snack. Perhaps use food models or pictures for this. Have the participants classify the examples as a nutritious snack or an empty snack.

#### Pre-test Questions

1. Why are snacks important for you and your children?
2. What is an empty snack? A nutritious snack? Can you give two examples of nutritious snacks? Two empty snacks?
3. What are two reasons why we should eat nutritious snacks instead of empty snacks?

Meriendas ("Snacks") que son Buenas para Usted

### Lección 2

#### Introducción

**Concepto:** Las comidas ligeras son una parte muy importante de la dieta y pueden ayudar a los niños y a las mujeres embarazadas y a las mujeres que dan el pecho a conseguir las necesidades diarias de la dieta. Algunas meriendas son nutritivas pero otras contienen calorías que no nos dan nutrición.

**Objetivos:** Para animar a las mujeres encinta y a las mujeres que dan el pecho así como a los niños a comer meriendas más nutritivas y menos cosas sin valor nutritivo. Después de la lección y las actividades de la lección, el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Decir por qué las comidas ligeras son importantes para ella y sus niños.
2. Explicar qué es una merienda sin valor nutritivo y que es una merienda nutritiva y poder dar ejemplos de ambas.
3. Saber la diferencia entre meriendas nutritivas y meriendas sin valor nutritivo.
4. Decir por qué es importante que ella y sus niños coman meriendas nutritivas y que no coman meriendas sin valor nutritivo.
5. Decir dos razones por qué uno no debe comer meriendas sin valor nutritivo.

#### Actividades:

1. Antes de la lección, pídale a los participantes que hagan con usted una lista de las comidas ligeras favoritas de sus niños. Escríbalas en la pizarra o en un papel. Despues de la lección, repase la lista. Entonces, los participantes tendrán que decidir cuáles son meriendas nutritivas y cuáles no son nutritivas.

2. De la lista que hizo o de otra lista de comidas ligeras discuta cuales son ricas en el hierro, la vitamina A, el calcio, y la vitamina C.

3. Pida que los participantes nombren meriendas nutritivas y éstas que no son nutritivas que no fueron mencionadas. Haga una lista.

4. Déles ejemplos de meriendas. Quizás usted pueda usar modelos o fotos para esto. Entonces, pida a los participantes que escojan los ejemplos de meriendas nutritivas o meriendas sin valor nutritivo.

#### Cuestionario Antes de la Lección

1. ¿Por qué es importante para usted y sus niños el comer meriendas?
2. ¿Qué es una merienda que no tiene valor nutritivo? ¿Una merienda nutritiva? ¿Puede dar dos ejemplos de meriendas que no tienen valor nutritivo?
3. ¿Qué son dos razones por qué debemos comer meriendas nutritivas en vez de meriendas sin valor nutritivo?

## **2. Snacks that are good for you**

1. Almost everyone eats snacks. And they can be an important part of your diet, and your children's if you choose wisely. When you're pregnant, you need many nutrients for you and your baby. Nutrients include vitamins, minerals, protein, carbohydrates, fat, and calories. If you eat the right snacks, they can help give you the nutrients you need for the day.

1. Casi todo el mundo come entre comidas. Estas comidas ligeras pueden ser una parte muy importante de su dieta y la de sus niños, si las escoje con cuidado. Cuando usted está encinta, usted y su bebé necesitan muchos nutritivos. Los nutritivos incluyen las vitaminas, los minerales, la proteína, los carbohidratos, las grasas y las calorías. Si come meriendas buenas, pueden ayudarle a conseguir los nutritivos que usted necesita diariamente.



2. Nutritious snacks can also help your children get the nutrients they need every day.

2. Las meriendas nutritivas también pueden ayudar a sus niños a conseguir los nutritivos que ellos necesitan cada día.



**3. Children need many vitamins and minerals to help them grow and build their bodies.**

**3. Los niños necesitan muchas vitaminas y minerales para ayudarles a crecer y a desarrollar sus cuerpos.**



Tortillas

4. Have you ever noticed that children seem to want snacks more than adults? Children have smaller stomachs, so they can't eat all the food they need for a day during meals. They may get hungry between meals and need a snack. When they ask for a snack, the best thing you can do is give them one that has the nutrients to help them grow.

4. Ha notado usted que los niños quieren comer más seguido que los adultos. Como los estómagos de los niños son más pequeños que los de los adultos, los niños no pueden comer todos los alimentos que necesitan durante las comidas. Puede ser que los niños tengan hambre entre comidas y que necesiten una merienda. Cuando piden una merienda, es mejor que usted les prepare una merienda que es nutritiva y les va a ayudar a crecer.



5. The best kind of snacks are snacks that contain the nutrients your body needs to be healthy. Any food in the four food groups can be a nutritious snack. A few examples are fruits like apples or oranges, vegetables like carrots or celery, a tortilla and cheese, and milk or juice. You have many choices. The foods in your WIC package contain vitamins and minerals, a moderate amount of calories and not too much salt, sugar, or fat. They would make good snacks.

5. Las meriendas mejores son las que contienen los nutritivos que su cuerpo necesita para la buena salud. Cualquier alimento en los cuatro grupos de comida es nutritivo. Unos ejemplos son frutas como manzanas o naranjas, vegetales como zanahorias o apio, una tortilla con queso, y leche o jugo. Usted tiene una variedad muy grande. La comida en el paquete de W.I.C. contiene vitaminas y minerales y una cantidad moderada de calorías, y no contiene mucha sal, azúcar y grasas. Esos alimentos hacen buenas meriendas.



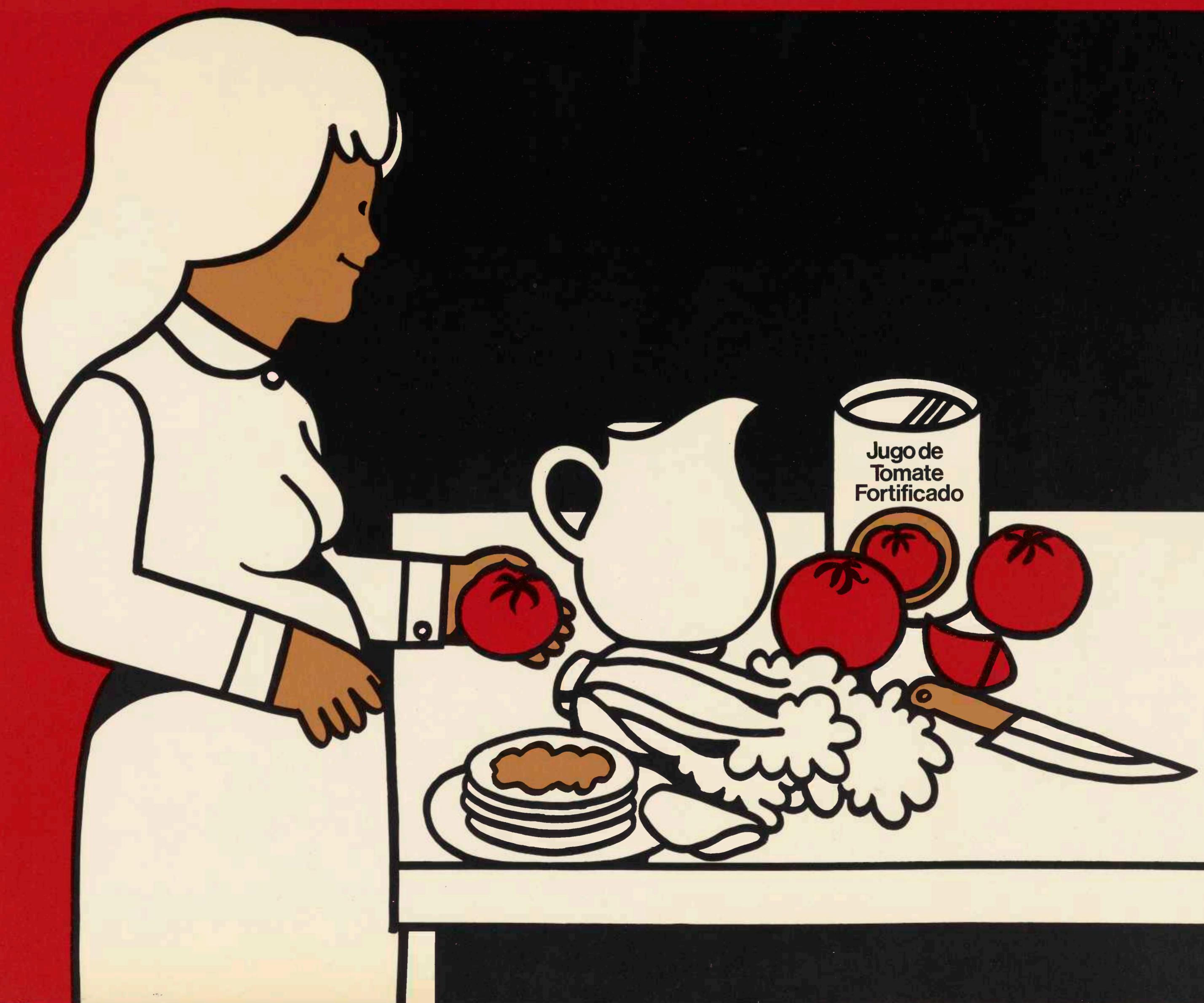
6. You shouldn't eat snacks that don't have vitamins and minerals and only have a lot of salt, sugar, or fat. Soda pop, candy, chips, cake, pie and doughnuts are these kinds of snacks. They may taste good, but they don't help your body stay healthy. If you eat too many of these "empty-calorie" snacks, the baby inside you won't get the nutrients it needs. And you may gain more weight than you should. The same goes for your children. They won't get all they need to grow properly if they eat too many "empty-calorie" snacks.

6. No debe comer meriendas que contienen mucha sal, azúcar, o grasa por que éas no contienen ni vitaminas ni minerales. Esos alimentos son así como las sodas, los dulces, las papitas, los fritos, los pasteles, los "cakes" y las donas. Aunque son sabrosas no son buenas para nuestra salud. Si usted come demasiado de estas comidas cuando está encinta su bebé no recibe la nutrición que necesita. Además, estas comidas le aumentan más peso que lo que usted debe de aumentar, para los niño también le aumentan el peso. Ellos no conseguirán los nutritivos necesarios para desarrollarse bien si comen demasiadas meriendas sin valor nutritivo.



**7. Good snacks like fruits and vegetables probably seem expensive, but they usually cost less per serving than many “empty-calorie” snack foods. A good snack of fortified tomato juice and a tortilla with cheese will give you and your baby nutrients like protein, calcium, vitamin A, and other vitamins, minerals, and calories. An “empty-calorie” snack like soda pop and a cupcake will only give you a lot of calories that may make you gain weight. They won’t give you the nutrients you and your baby need to be healthy. Nutritious snacks can be easy to fix and fun to eat. Nutritious snacks should provide you with a moderate amount of calories. They also should contain only natural sugar, which isn’t as likely to cause tooth decay. Examples of these are fresh fruits, raw vegetables, fruit and vegetable juices, cheese, eggs, cereals and milk, and tortillas with cheese or beans.**

**7. Las meriendas buenas como las frutas y los vegetales parecen ser caras, pero en general cuestan menos por porción que muchas meriendas sin valor nutritivo. Una merienda buena de jugo de tomate fortificado y una tortilla con queso le dará a usted y a su bebé nutritivos como la proteína, el calcio, la vitamina A y otras vitaminas, minerales y calorías. Una merienda de soda y “cake” solamente le dará muchas calorías que le pueden engordar. No le dará los nutritivos que usted y su bebé necesitan para estar saludables. Las meriendas nutritivas son fácil para preparar. Las meriendas nutritivas le darán una cantidad moderada de calorías. Como solamente contienen azúcar natural, es posible que no le causen que se le pudran los dientes. Las frutas frescas, los vegetales sin cocer, los jugos de fruta y de vegetales, el queso, los huevos, los cereales y la leche, y las tortillas con queso o frijoles son ejemplos de buenas meriendas.**



Jugo de  
Tomate  
Fortificado

## Post-test Questions and Suggested Answers

### 1. Why are snacks important to children?

Answer: Children may not be able to eat enough food at meals to get their daily needed nutrients. Therefore, snacks can help meet their needs for vitamins, minerals, and other nutrients.

### 2a. What is an empty snack?

Answer: An empty snack is high in fat and/or sugar, and low in nutrients.

### b. What is a nutritious snack?

Answer: A nutritious snack is low in fat and/or sugar and contains vitamins and minerals.

### c. What are two examples of an empty snack?

Answer: Soda pop and a cupcake.

### 3. What are two reasons we should eat nutritious snacks instead of empty snacks?

Answer:

- a. Nutritious snacks aren't as likely to ruin a person's appetite for meals.
- b. Nutritious snacks won't cause tooth decay.
- c. Nutritious snacks provide vitamins and minerals in addition to calories.

## Teaching Aids

1. Handout #7: *Snacks—Delicious and Nutritious*. Mildred Crance, Media Services, B-10 Martha Van Rensselaer Hall, NYS College of Human Ecology, Cornell University, Ithaca, NY 14853, 1976. Price: \$1.50 for 25 copies.

## 2. *Meals and Snacks for You*, poster. 1972.

Price: \$1.10. *Your Snacks Chance or Choice?*, handout. 1977. Price: 5 cents. Both available from the National Dairy Council, 6300 North River Road, Rosemont, Illinois 60018.

## Reference

*Food for Young Children*, Publication No. 326. Cooperative Extension Service, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, Virginia 24061, 1976. Price: Free.

## End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not the participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

## Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas:

### 1. ¿Por qué son importantes las meriendas para los niños?

Respuesta: Los niños no pueden comer bastante en las comidas para conseguir los nutritivos que necesitan diariamente. Así es que las meriendas les ayudan a conseguir las vitaminas, los minerales y otros nutritivos que necesitan.

### 2a. ¿Qué es una merienda sin valor nutritivo?

Respuesta: Una merienda sin valor nutritivo puede tener un contenido alto de grasa o azúcar y tiene poca nutrición.

### b. ¿Qué es una merienda nutritiva?

Respuesta: Una merienda nutritiva tiene poca grasa o azúcar y contiene vitaminas y minerales.

### c. ¿Qué son dos ejemplos de una merienda sin valor nutritivo?

Respuesta: Sodas y pasteles o "cakes".

### 3. ¿Qué son dos razones por qué debemos comer meriendas nutritivas en vez de meriendas sin valor nutritivo?

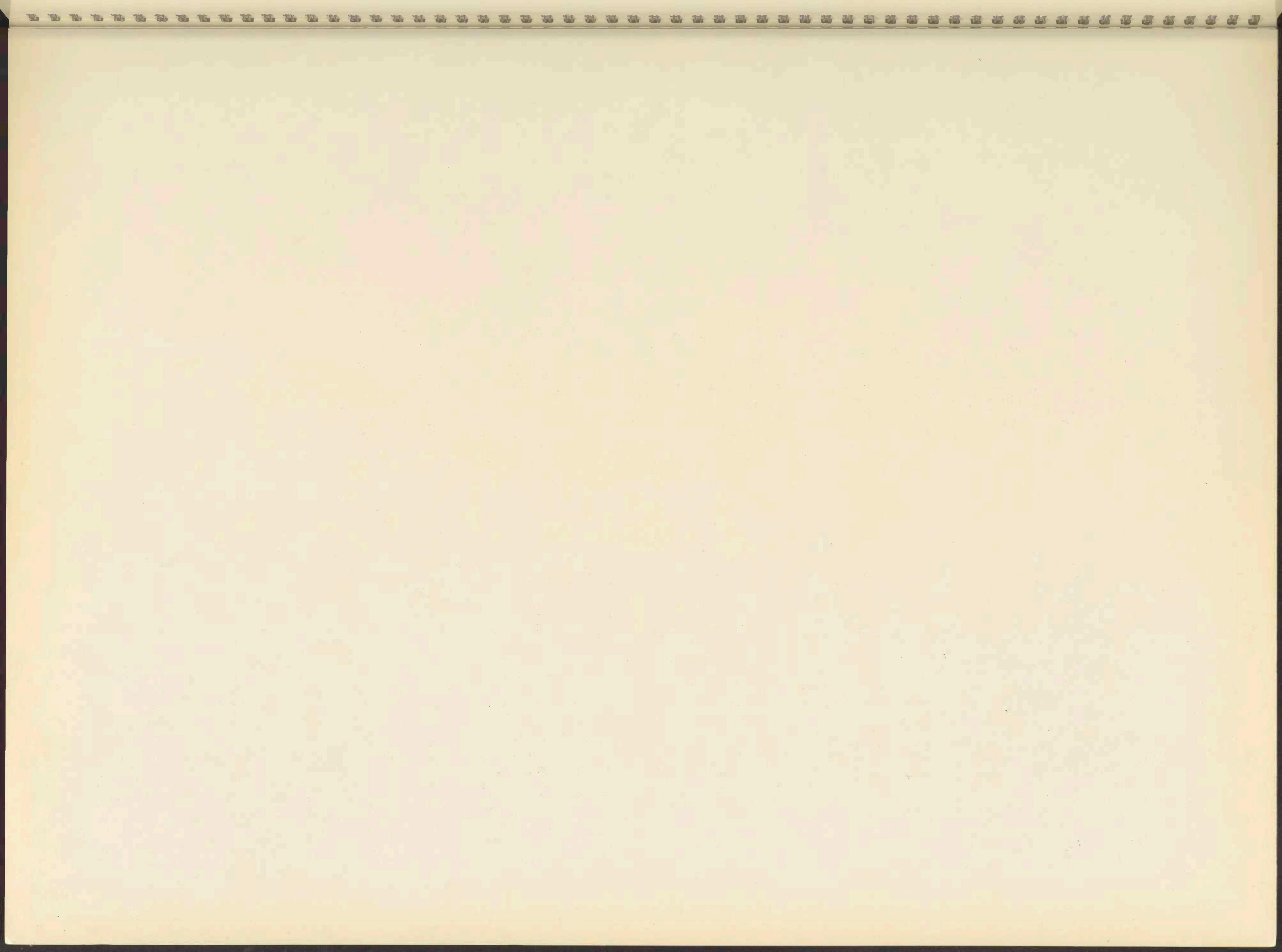
Respuesta: a. Meriendas nutritivas no nos quitan el apetito para las comidas.

b. Meriendas nutritivas no nos pudren los dientes.

## c. Meriendas nutritivas nos dan vitaminas y minerales además de calorías.

## El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.



## Breastfeeding

### Lesson 3

#### Introduction

**Concept:** Both breastfeeding and bottle feeding are good for babies. A breastfeeding mother has special food needs. These needs can be met by eating a variety of foods from each of the four food groups every day.

**Objectives:** After the message, the participant will be able to:

1. Tell two or more of the reasons for choosing to breastfeed.

2. Describe the special food needs of breastfeeding women.

#### Activities

1. If a bulletin board is available, have participants place pictures of each of the four food groups under the correct heading: meat group, milk group, vegetable/fruit group, and bread/cereal group.

2. Use a large poster board with four pockets, one labeled for each of the four food groups. Have participants place pictures of the correct food group in each pocket.

3. Using the *Daily Guide for Good Nutrition* as a pattern, have participants use food models or pictures to plan what a breastfeeding woman should eat for a day, being sure to include the right number of servings from each food group.

#### Pre-test Questions

1. Name two reasons for choosing to breastfeed.
2. What is one food a breastfeeding mother needs more of?
3. Name two nutritious snacks.

## Dándole Pecho a su Bebé

### Lección 3

#### Introducción

**Concepto:** Usted puede alimentar a su bebé ya sea dándole pecho o la tetera, ambos modos son buenos para el bebé. La madre que decide darle pecho a su bebé tiene que alimentarse aun con más cuidado. Las necesidades especiales de ella requieren que coma una variedad de alimentos de los cuatro grupos de comida todos los días.

**Objetivos:** Después de la lección y las actividades el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Dar dos o más razones por qué escogió darle pecho a su bebé.
2. Explicar las necesidades especiales de alimentos que tiene la madre que va a darle pecho a su bebé.

#### Actividades

1. En una cartulina ponga los siguientes títulos: grupo de carnes, grupo de la leche, grupo de vegetales y frutas y grupo de pan y cereales. Pídale al participante que ponga las fotos de los alimentos que representan ese grupo, en el grupo apropiado.

2. Use una cartulina con cuatro bolsas, a cada bolsa póngale el nombre de uno de los grupos de comida. Pídale al participante que ponga las fotos de los alimentos que representan ese grupo en el grupo apropiado.

ó

3. Usando La Guía para Buena Nutrición como un modelo, pídale al participante que escoga de los modelos de comida o de las fotos de comida, qué tipo de alimentos una mujer que le da pecho a su bebé debe de comer diariamente. Asegure que la cantidad de porciones necesarias de cada grupo fue incluida.

#### Cuestionario Antes de la Lección

1. ¿Qué son dos razones por cuál escoger darle pecho a su bebé?
2. ¿Qué alimento necesita comer la madre que le da pecho a su bebé?
3. ¿Qué son dos meriendas nutritivas?

### **3. Breastfeeding**

**1. The decision to breastfeed or bottle feed is an individual one. Either method is good. The choice is up to you. One reason for choosing to breastfeed is that after the birth of your baby it helps the uterus return to its proper size and position.**

**1. La decisión de si darle pecho a su bebé o darle la botella es muy individual. Ambos modos son buenos para el bebé. Usted decide de que modo va a alimentar a su bebé. Una razón por la cual usted quizás quiera darle pecho a su bebé es que después del parto, el darle pecho a su bebé le ayuda a su matriz a regresar a su tamaño y posición normal.**



2. This means it helps you get your figure back sooner. Another reason is that the mother's milk is designed for babies--it is more easily digested.

2. Esto quiere decir que puede recuperar la figura más pronto. Otra razón es que la leche de la madre es especial para los bebés porque es más fácil de digerir.



**3. A third reason is that some doctors feel babies get a certain protection from disease through breast milk. This is because it contains protective substances that help prevent infections.**

**3. Otra razón es que algunos médicos creen que la leche de pecho les da a los bebés una protección contra enfermedades. Esto es porque la leche de pecho tiene ciertas substancias que ayudan a prevenir infecciones.**



4. And a fourth reason is that breastfeeding saves you time from washing bottles and making formula. The only thing you need to do is wash your breasts.

4. También si usted le da pecho a su bebé no tiene que lavar botellas y mezclar la fórmula. Lo único que tiene que hacer es lavarse los pechos.



**5. If you decide to breastfeed, remember that you must eat a good diet, including foods from the WIC package, to provide plenty of milk for the baby and keep in good health yourself.**

**5. Si usted decide darle pecho a su bebé recuerde que debe comer una buena dieta. Incluya los alimentos del paquete de comida de WIC que le ayudan a mantenerse saludable y le ayudan a darle suficiente leche a su bebé.**



6. First, you should continue the same basic diet your doctor recommended during pregnancy. Also, you should drink an extra glass of milk each day. Your total for each day should be at least a quart of milk.

6. Recuerde que debe de seguir la dieta buena que recomendó su médico cuando estaba encinta. También debe tomar un vaso de leche extra cada día. Usted debe tomar por lo menos un cuarto de galón de leche al día.



7. You should drink more of other liquids, too, because your body needs 2 to 3 quarts of liquids daily.

7. Tome otros líquidos porque su cuerpo necesita por lo menos 2 a 3 cuartos de galón de líquido diariamente.



**8. You need more calories than you did when you were pregnant. These calories should come from *nutritious* foods--snacks like tortillas with melted cheese or beans. Soda pop and candy give you calories, but they don't have the other nutrients you need for good health. You have many good foods to choose from.**

**8. Cuando le da pecho a su bebé usted necesita más calorías que cuando estaba encinta. Estas calorías deben de ser obtenidas comiendo alimentos nutritivos como tortillas con frijoles o queso. No escoja cosas como sodas o dulces porque le dan calorías y no le dan la nutrición que necesita para la buena salud. Hay muchos alimentos buenos de donde escoger.**



9. Whatever agrees with you and your baby is all right to eat, as long as it is nutritious. Sometimes strongly flavored vegetables like cabbage, or foods highly seasoned with garlic, may give you an upset stomach. If they do, don't eat them.

9. Puede comer cualquier tipo de alimentos que siente bien con usted y su bebé, pero recuerde que hay que comer cosas nutritivas. A veces vegetales con sabores fuertes como el repollo y comidas que tienen mucho ajo le pueden trastornar el estómago. Si ésto sucede, no las coma.



10. You need a variety of nutritious foods every day. To get this variety, follow the four food groups. *Remember*, every day you need four servings from the milk group, two or more servings from the meat group, four or more servings from the vegetable and fruit group, and four or more servings from the bread and cereal group.

10. Usted necesita cada día una variedad de los cuatro grupos de comida. Recuerde que todos los días necesita cuatro porciones del grupo de la leche, dos porciones del grupo de la carne, cuatro o más porciones del grupo de los vegetales y de las frutas y cuarto o más porciones del grupo de los panes y cereales.



#### Post-test Questions and Suggested Answers

##### 1. Name two advantages of breastfeeding.

Answer: Mother's milk is easier for babies to digest, and breastfed babies receive a certain protection from disease from breastmilk.

##### 2. What is one food a breastfeeding mother needs more of?

Answer: Breastfeeding mothers need more milk.

##### 3. Name two nutritious snacks.

Answer: Tortillas with cheese or beans.

#### Resources

1. *Daily Food Guide*, FNS-116 (Spanish and English). Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C. 20250, 1974. Price: 35 cents.

2. *Food from Birth to Birthday*, pamphlet. National Dairy Council, Nutrition Education Division, 6300 North River Road, Rosemont, IL 60018, 1976. Price: 27 cents.

#### End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not the participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

#### Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas:

##### 1. ¿Qué son dos razones por cuál escoger darle pecho a su bebé?

Respuesta: La leche de la madre es más fácil para digerir y también les da protección a los bebés contra enfermedades.

##### 2. ¿Qué alimento necesita comer más la madre que le da pecho a su bebé?

Respuesta: La madre que le da pecho a su bebé necesita tomar más leche.

##### 3. ¿Cuáles son dos meriendas nutritivas?

Respuesta: Tortillas con queso o tortillas con frijoles.

#### El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.



1022314147

NATIONAL ARCHITECTURAL LIBRARY

NATIONAL AGRICULTURAL LIBRARY



1022314147